



یادگیری مهارت‌های جدید در رویا

دانشمندان دانشگاه ییل در یک پژوهش جدید دریافته‌اند افرادی که در خواب، از رویاهای واضح با توانایی کنترل اتفاقات آن برخوردار هستند، می‌توانند مهارت‌های جدید را در رویاهای خود یاد بگیرند.

جام جم آنلاین: دانشمندان دانشگاه ییل در یک پژوهش جدید دریافته‌اند افرادی که در خواب، از رویاهای واضح با توانایی کنترل اتفاقات آن برخوردار هستند، می‌توانند مهارت‌های جدید را در رویاهای خود یاد بگیرند. این محققان اکنون در حال کار بر روی آزمایشی هستند که در آن از طریق گفتن آنچه که باید این افراد در خواب خود ببینند، به آموزش آنها بپردازند.

افرادی که از قابلیت کنترل رویاهای خود برخوردارند، از توانایی غیرمعمول تجربه یک حالت رضایت و خرسندی در حالت خواب از انجام یک فعالیت بهره‌مند هستند؛ بطوری که انگار خود آن را انجام داده‌اند.

اما پژوهش‌های جدید نشان از آن دارد افراد می‌توانند از رویاها به عنوان ابزاری برای یادگیری استفاده کنند. توانایی کنترل رویاها می‌تواند فرصتهایی را برای تغییر آنها در جهت یادگیری و آموزش در خواب فراهم کند.

این افراد می‌توانند در حالت خواب به کنترل بخش‌هایی از مغز خود پرداخته و به یادگیری مهارت‌های دلخواه در حالت خواب بپردازند.

به نوشته [#171 نیوساینتیست](#)؛ دانشمندان در بررسی‌های خود دریافتند این دسته از افراد قابلیت اجرایی بهتری در بازیهای فکری طراحی شده برای آزمایش بخشی از مغز که در تصمیم‌گیری احساسی و ارتباطات اجتماعی تاثیر دارند، برخوردار هستند.

محققان اکنون در حال کار بر روی این بخش از ذهن برای ارتقای تصمیم‌گیری احساسی افراد هستند.

پیش از این نیز ثابت شده بود افرادی که در خواب به تمرین مهارت‌های خاصی می‌پردازند، در زندگی واقعی نیز در انجام آنها مهارت دارند.

پژوهشی توسط دانشمندان سوئیسی دانشگاه [#171 برن](#)؛ نشان داد افرادی که در خواب به تمرین پرتاب سکه به درون یک فنجان پرداخته بودند، از عملکرد بهتری در حالت بیداری برخوردار بودند. (ایسنا)